Mélanome : attention au soleil !

d'après la Direction générale de la santé / *www.sante.gouv.fr*

La prévention primaire et le diagnostic précoce sont les seules mesures actuellement susceptibles de faire diminuer l'incidence, le nombre et la mortalité des cancers cutanés.

DES PRÉCAUTIONS ÉLÉMENTAIRES À RESPECTER...

- **Éviter l'exposition au soleil entre 12 et 16 heures** même avec de la crème solaire à indice élevé. Ces horaires correspondent à la période de la journée où l'indice UV est le plus élevé.
- **Éviter les expositions prolongées au soleil,** même avec de la crème à indice élevé.
- **Même quand le ciel est nuageux et qu'il ne fait pas chaud,** les UV passent et le risque pour la peau persiste. Un parasol laisse passer une partie des UV et ne protège pas intégralement du soleil.

Les crèmes solaires complètent la protection mais leur utilisation ne doit pas inciter à prolonger l'exposition car, dans ce cas, elle peut accroître paradoxalement le risque de survenue de cancers cutanés. De plus, il faut en renouveler fréquemment l'application, même pour les crèmes dites résistantes à l'eau.

PROTÉGER TOUT PARTICULIÈREMENT LES ENFANTS

- Les enfants doivent être tout particulièrement protégés, car ils sont les plus susceptibles de souffrir de lésions dues à une exposition au rayonnement UV.
- La peau d'un enfant est **plus fine** et plus sensible et même une courte exposition au soleil aux heures les plus chaudes peut entraîner des **brûlures graves**.
- Les études épidémiologiques montrent que l'exposition et les coups de soleil fréquents au cours de l'enfance ont pour conséquence la survenue plus fréquente de mélanomes. L'augmentation de l'espérance de vie **majore le risque.**
- Les enfants sont davantage exposés au soleil. On peut estimer que jusqu'à 80 % de l'exposition aux UV d'une personne au cours de sa vie ont lieu avant l'âge de 18 ans.

Des règles de conduite dès le premier âge

- Quelques règles simples de conduite à suivre avec les enfants dès leur plus jeune âge permettront de prévenir leur peau des dommages induits par les UV :
  - ne jamais exposer un nourrisson de moins de 12 mois ;
  - protéger systématiquement les enfants par le port d'un chapeau, de lunettes enveloppantes et d'un tee-shirt ;
  - éviter toute exposition entre 12 et 16 heures ;
  - enduire leur peau d'une crème solaire à large spectre à indice élevé. Attention, l'emploi de crèmes solaires ne doit en aucun cas conduire à prolonger la durée de l'exposition.

Protéger les enfants en toutes circonstances : plein air et ciel nuageux

Il est indispensable d'acquérir le réflexe de protéger les enfants dans toutes les activités de plein air, qui supposent une exposition au rayonnement solaire. Même sous un ciel couvert, le rayonnement UV peut être intense et entraîner des dommages pour la peau.

LE DÉPISTAGE : SURVEILLER LES GRAINS DE BEAUTÉ

Tout **changement** dans la taille ou la couleur, ou l'apparition d'un grain de beauté doit conduire à demander un **avis médical**. Il est important de reconnaître le plus tôt possible l'existence d'un mélanome, les formes de petite taille et sans métastase étant de meilleur pronostic. Tout grain de beauté **asymétrique, de bords irréguliers, de couleur inhomogène, de diamètre supérieur à 6 mm, d'évolution récente,** doit amener à consulter.